

10月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(小)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

おもにからだをつくる あか	おもにからだの調子をととのえるみどり	おもにエネルギーのもとになるきいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうじゅうにゅうせいひんこぶ 牛乳・乳製品・小 魚・海そう	こめ・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物

今日の献立のわらい

みのあきあじしよくじ
実りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のわらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ
3(月)	秋野菜を味わおう	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛にゅう					605 kcal 今日のは、秋にとれる旬の野菜を中心に作りました。また、さといも、にんじん、ごぼうなど、土の中で育つ野菜を食べると、体が温まるといわれています。
4(火)	きのこについて知ろう	主食 チーズパン 主菜 ポトフ 副菜 大根ときのこのサラダ その他 いちごゼリー その他 牛にゅう					666 kcal きのこは一年を通して食べられますが、旬は主に秋です。食物せんいが多く含まれており、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。今日は、しめじを使ったサラダです。苦手な人でも一口食べましょう。
5(水)	テジブルコギとは？	主食 ごはん 主菜 テジブルコギ 副菜 もやしときゅうりのキムチ和え 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛にゅう					588 kcal プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すきやき」に近い料理で、プルコギパンという専用のなべを使って調理されることが多いようです。
6(木)	ナンについて知ろう	主食 ナン 主菜 キーマカレー 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛にゅう					587 kcal ナンは、インドで食べられているパンで、生地をのばしてタンドールというかまの内側にくっつけて焼いたものです。もちもちとした食感で子どもたちにも人気です。ナンをちぎって、キーマカレーにつけて食べましょう。
7(金)	十三夜行事食	主食 栗ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 けんちん汁 その他 牛にゅう					574 kcal 10月8日は、十三夜です。十三夜は、中国から伝わった十五夜と違い、日本で生まれた風習です。神棚に豆や粟を供えるため、「豆名月」「粟名月」と呼ばれます。
11(火)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 " (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ その他 ブルーベリーゼリー その他 牛にゅう					686 kcal 10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養素として、ビタミンAやビタミンB群が挙げられます。それらを多く含む緑黄色野菜やたまご・豚肉など、今日は意識して食べてみましょう。
12(水)	国体応援メニュー 令和5年大会 鹿児島県	主食 高菜ごはん 主菜 きびなごフライ(1~3年:2尾4~6年:3尾) 副菜 にらともやしの和え物 副菜 さつま汁 その他 さつまいもと栗のタルト その他 牛にゅう					689 kcal 国体応援メニュー最終回は、来年の開催予定地、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では鮮度抜群のきびなごを刺身で食べているそうですが、きびなごは、鮮度が落ちるのが早いので、生ではあまり出回らない魚です。今日は、きびなごのフライです。味わって食べましょう。
13(木)	カレーうどんについて知ろう	主食 ミニ米粉パン 主菜 カレーうどん 主菜 ちくわの磯辺揚げ(1~3年:1個4~6年:2個) 副菜 大根のサラダ その他 牛にゅう					649 kcal 日本で初めてカレーうどんが食べられたのは、1904年(明治37年)頃と言われています。カレーうどん発祥の地は東京のおおし屋さんで、うどんをカレー汁でいただくという斬新なメニューとして人気が出たそうです。
14(金)	旬を味わおう 秋なす	主食 鶏そぼろとたまごの二色丼(ごはん) 主菜 " (鶏そぼろ) 主菜 " (いりたまご) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 なすと油揚げのみそ汁 その他 牛にゅう					577 kcal 今頃採れるなすを秋なすといいます。夏に採れるものより小さいですが、種が少なく実もやわらかいのが特徴です。今日は、秋なすのみそ汁に入れました。やわらかくておいしいので苦手な人も食べてみてください。
17(月)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 鶏肉のピリ辛焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 牛にゅう					596 kcal 「しもつけいっぱいday」では、下野市や栃木県でとれた野菜や農作物がたくさん使われています。今日は、下野市の特産物であるかんぴょうや、国分寺地区のとり肉、栃木県産のにらやもやしなどを使っています。

10月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(小)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
からだ おもとに体をつくる あか きぬなにく、たまご 魚・肉・卵 大豆製品	からだ おもとに体の調子を ととの 整えるみどり わかい 野菜・くだもの・きのこなど	おもとにエネルギーの もとになる きいろ こめ 米・パン・ めん・いも あから 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物 脂質

今月の献立のねらい

みの あき あじ しょくじ
美りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立
が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
18(火)	いり豆腐とは？	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 主菜 いり豆腐 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え その他 牛にゅう					610 kcal 31.1 g 19.2 g	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじんのなどの野菜、ときたまご炒めて作ります。豆腐を崩して水切りをしますが、時間を短縮したいときは、キッチンペーパーなどで包み、上に重しを置いたり、電子レンジにかけたりする方法もあります。
19(水)	納豆のパワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛にゅう					632 kcal 24.7 g 17.3 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作られる発酵食品です。生の大豆に比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1などが多く含まれます。腸内環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。
20(木)	ポターージュについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらときのこのホイル焼き 副菜 キャベツとコーンのソテー その他 白いんげん豆のポターージュ その他 牛にゅう					664 kcal 30.3 g 21.0 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部を指す言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日は白いんげん豆を使った白いポターージュです。豆の味を味わいながら食べましょう。
21(金)	ピピンパとは？	主食 和風ピピンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛にゅう					587 kcal 23.8 g 20.0 g	ピピンパとは、ごはんの上に野菜や山菜のナムルや味付けした肉を盛りつけた韓国を代表するごはん料理です。ピピンパのピピンは混ぜることを意味します。
24(月)	栄養たっぷり切干大根	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛にゅう					601 kcal 23.2 g 18.6 g	切り干し大根は、大根を切ってから干したものです。水分が抜けることで栄養がギュッと濃くなります。カルシウムや食物せんいが多く、干すことで甘みとうま味も増えます。
25(火)	今がおいしいチンゲン菜	主食 ごはん 主菜 モロの酢豚風 副菜 大根ときゅうりの昆布漬け 副菜 中華風コーンスープ その他 牛にゅう					596 kcal 25.4 g 15.2 g	チンゲン菜はハウスで育てられているので、一年中食べられますが、秋が旬です。緑黄色野菜であるチンゲン菜は、カロテンやビタミンCを多く含むので、かぜの予防に役立ちます。
26(水)	いかについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのねぎみそ焼き 副菜 小松菜と白菜のからし和え 副菜 じゃがいものそぼろ煮 その他 牛にゅう					594 kcal 27.0 g 14.4 g	いかは、たんぱく質が多い割にエネルギーや脂質が少ないのが特徴です。また、「タウリン」という栄養が多く含まれています。タウリンは、疲れをとり体力を回復したり、血管を丈夫にして病気を予防したりするのに役立ちます。
27(木)	秋の収穫祭ハロウィン	主食 ココアトースト 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛にゅう					708 kcal 25.6 g 28.5 g	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫をお祝いする行事です。お化けの格好をした子どもたちが、家を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくりぬいて飾ったりする風習があります。
28(金)	おでんの季節です	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め その他 牛にゅう					592 kcal 25.2 g 16.4 g	おでんは、さつま揚げなどの練り製品やたまご、大根、こんにやく、昆布など、一度にたくさん食品がとれるので、栄養満点です。また、いろいろな材料を一緒に煮込むので、煮込めば煮込むほどうま味が出ておいしくなります。
31(月)	サンラータンとは	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 サンラータン その他 アセロラゼリー その他 牛にゅう					621 kcal 23.6 g 20.5 g	サンラータンとは、酢の酸味と、こしょうやとうがらしの辛みがきいた中国の定番スープです。細切りにした肉や野菜、はるさめなどを煮て、しょうゆ、酒、酢、こしょうなどで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶きたまごを流し入れま